

證嚴法師

講

降伏十魔軍

TZU CHI FOUNDATION

TZU CHI FOUNDATION

證嚴法師講

降伏十魔軍

TZU CHI FOUNDATION

欲是汝初軍	憂愁爲第二
飢渴第三軍	渴愛爲第四
第五睡眠軍	怖畏爲第六
疑爲第七軍	含毒爲第八
第九利養軍	著虛妄多聞
第十軍自高	輕慢出家人

TZU CHI FOUNDATION

序言

「魔」是相對於「道」而言，猶「邪」相對於「正」而言一樣。因此，魔就是邪，道就是正，所以邪魔並稱，正道相名。但正與邪，道與魔，往往是相斥而不能並存，所謂「正邪不兩立」；所謂「道高一尺，魔高一丈」；所謂「道長魔消」，就是正邪不相立，魔道不並存的具體說明。

何謂「魔」，魔就是一種障礙、一種破壞、一種擾亂。婆沙論指出：「斷慧命，故名魔。」又說：「常行放逸害自身故

名魔。」大智度論也說：「奪慧命，壞道法功德善本，是故名爲魔。」「魔」，梵語魔羅，意思就是擾亂、障礙、破壞；也就是擾亂身心，障礙善法、破壞勝事，都叫做魔。

在菩薩道上，在修行過程中，都會碰到很多的擾亂、很多的破壞、很多的障礙，有人稱它爲「魔障」，其實就是煩惱。能夠克服「魔障」、消除煩惱，就能在菩薩道上，出入自在；在修行上，覺行圓滿。

最能擾人修行，令人在菩薩道上退轉的魔障很多，如雜寶藏經中，佛說偈語魔言：欲是汝初軍，憂愁爲第二，飢渴第三軍，渴愛爲第四，第五睡眠軍，怖畏爲第六，疑爲第七軍，貪毒爲第八，第九利養軍，著虛妄多聞，第十軍自高，輕慢出家人。這就是「十魔軍」。

由於有這十魔軍，故會產生許多無明煩惱，擾亂我們的身心，障礙一切善法，破壞一切勝事。我們必須設法降伏，擺脫魔縛，才能獲得真正自在與解脫。

而魔軍是不容易降伏的，容易降伏的就不是魔軍。要想伏魔，不祇要知道方法，而且要根據方法，發大願，行大行，才能節節擊破魔軍。

降魔的方法是什麼，就是六波羅蜜，也就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。菩薩修此六法——究竟自利利他之大行，到涅槃之彼岸，故稱爲六度。但是如果只知道伏魔之法，而不能落實修行，結果仍然要被魔軍所惱，還是無法到達彼岸。

由於魔軍無所不在，難降難伏，所以我們常會起念攀緣，

長期沈淪。如果我們能起布施心，行持戒行，用精進力，着忍辱鎧、提智慧劍、執禪定盾，遮諸煩惱箭，就能轉「十魔」爲「十利」，自利利他，成就無量功德。

「降伏十魔軍」就是依此因緣講說。十魔軍即是十種煩惱，爲讓大家了解十魔軍的可怕與知道剋制它的方法，在講說過程中盡量用深入淺出的語句，用活生生的現實社會現象爲例解說，目的就是希望大家能有所悟、有所得、能脫縛解困。

「青山原不動，白雲任去來」，祇要不被境轉，就能轉境；不被魔困，就能降魔。現在講稿要印成單行本，特此爲序，希望因此能度有緣人。

釋證嚴

一九八九年九月
於靜思精舍

第一魔軍——五欲

「成佛」乃是凡夫所嚮往的目標，而凡夫即是成佛的起點。從起點——凡夫，到目標——成佛，必須經過修學、行菩薩道，才能到達覺行圓滿的境地；也可以說，修行是因，成佛是果。修行一定要先祛除心理上粗重的煩惱，才能逐漸斷除無明，證入究竟解脫、涅槃的境界。

簡單說來，我們凡夫的煩惱計有十種，在佛法中可稱爲「

十魔軍」。如釋迦牟尼佛，在未大徹大悟之前，也得經過聖凡交煎的心路歷程；最後，終於降伏了十種煩惱——魔軍，究竟成佛，開啓了「佛由人成」的覺悟之道。

我們凡夫嘴邊經常掛著一句口頭禪——「看破去出家」。諸位！其實「看破」是句很好的話，可惜卻被人所濫用，成爲逃避現實的藉口，實在不幸。「看破」的真正意思，是指我們凡夫鎮日爲人與事等種種外境纏縛，遂致心靈看不開也放不下，產生種種煩惱；一旦「看破」了宇宙萬事萬物本質的真相，即能不爲任何境界所束縛，而得到心靈真正的自在與解脫。所以「看破」在凡夫位而言，不是件簡單的事。「看破」一詞並非「悲觀」、「消極」的別解，應含有「積極」與「自我鼓勵」的意義。

在雜寶藏經中，記載著佛陀對「十魔軍」的剖析。世尊說：「欲是汝初軍」，這即是說，凡夫最粗重的煩惱根源，即是欲念（慾魔）。簡而言之即是指五欲——財、色、名、食、睡，這五者乃是凡夫最粗重的煩惱中心。

●財欲

我們凡夫辛苦忙碌一輩子，大抵是爲了生活而賺錢，但是真正懂得生活意義的人，及會利用錢的人極少，而當金錢奴隸的卻佔了大多數。甚至有人利欲薰心，鋌而走險，造作了無量無邊的罪業，這即是被財欲役使所致。現今社會風氣浮華，功利主義歪風瀰漫，亦導源於此。

●色欲

人之大病，即在對色相情欲的貪着。孔子也說：「吾未見好德如好色者也。」我們若能將追逐「色」欲之心，改易成好「德」之心，如此，做人處世一定成功。何謂「色」呢？即是指有對象的愛、異性之愛與聲色之愛。這種追求聲色與異性的小我之愛，便是罪惡的淵藪；諸如現代的女性貞操觀念淡薄，男性亂倫致得愛滋病，這都是貪戀膚淺色欲，而造成家庭倫理與社會秩序失調的結果。

諸位！凡夫爲了小我之愛、對象之愛，竟至於奮不顧身，如飛蛾撲火一般，做出傷天害理之事，這真是莫大的不幸。倘使我們能轉化這種追求愛欲之勇猛心，用來追求聖賢之道，那

一定可以達到聖人的境界。同樣的，我們身爲三寶弟子，若能深體世尊自覺覺人的本懷，專心一志地學習佛陀的榜樣，有朝一日，我們一定也能成佛證果。只可惜時下的學佛者，真正追求聖賢的心志太薄弱了，實在令人扼腕不已。

●名欲

你看選舉期間，街頭巷尾都可看到候選人的笑臉，逢人便拜託，敬請惠賜一票。他們選舉之前可以矮人一截，當選之後卻又高高在上，這即是人性醜陋的一面。一般的學者埋頭做學問，雖然不盡是爲了「財」欲，但在求知的過程中，卻難免帶有求「名」之心。你看他們熬夜苦讀，從此地繞了大半個地球，到太平洋的彼岸，所爲的固然是求知上進，但仔細分析起來

，卻摻雜有強烈的求「名」之心，以便光宗耀祖，名揚四海。這種求「名」的欲心，也是人生的另一煩惱。

●食欲

「鼻下橫」——□——是無底洞。許多人爲了滿足口腹之欲，除了一天三餐外，還外加點心、消夜，從早到晚不停地吃，而且天上飛的、地上爬的、水裡游的，無所不吃，吃盡了天下衆生肉。佛陀教育佛弟子要持五戒、修十善法，首重不殺生，以培養慈悲心念。孟子也說：「見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉。」即是所謂的「惻隱」之心！

現今世界戰禍連連，動亂不安，就是因爲大家不知護生、培養慈悲心。佛陀說：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

「只要大家不殺生，愛護生靈，則天下自然太平安樂，永無戰亂。」

●睡欲

諸位！「睡欲」除指貪睡之外，還有懈怠、好逸惡勞、避重就輕、沒有責任感等意思。我們台灣人有句話說：「你一天到晚，看起來總是囫面、囫面……。」意指我們未打起精神負起責任。我也常告訴諸位不要貪求清閒、逃避辛苦、希求減輕責任，應該但求增強自己的力量；只要有力，就可以擔當更重大的責任。諸位！我們一定要有這種氣魄、毅力和勇氣，任勞任怨地為眾生服務，如此才能在修行路上衝破凡夫的「瓶頸」，達到聖人的境界。

諸位！魔軍的「軍」是兵將之意。我們每個人都有潛在的勇氣，但往往被魔軍所制伏，讓良能睡著了，因而無法發揮內在的良知，良知既無法啓發，良能也就無法發揮作用。如此一來，又當如何實踐菩薩道呢？豈非有腳無力，舉步維艱嗎？

諸位！以上這些粗重的五欲，使得我們凡夫爲了金錢而造業。往往尋找工作時，只見一利不見一義，寧可捨棄有益社會人群的工作，去從事違背道德良知、只求高薪的職業，這就是被「財」魔所誘。古有爲色而傾國傾城之王，今有爲色而敗德亡身之徒。此外又認爲修行太苦，什麼都不能吃，魚、肉都在摒絕之列，覺得人活得很沒意義。像這樣，連食欲的這一關都過不了，遑論其他。至於「名」呢？凡夫都愛追求虛名，爲了名聞利養，寧可放棄造福人群的機會，這就是所謂的「以苦爲

樂」、「執妄捨真」。

以上所談到的第一軍——五欲，希望諸位再細加體會，反省自己平常時日中是否被「魔初軍」所縛，檢討是否已被五欲遮障了修學菩薩道的願行。你們要牢記我所說過的話——「啓發良知，發揮良能」，時時自我檢束有沒有突破利欲的纏縛？心智有沒有被欲煩惱魔所干擾？這才是在心地上下工夫。願諸位牢記，更加努力，時時反省。

TZU CHI FOUNDATION

第一魔軍——憂愁

學佛，正確的說，就是學習佛陀的精神。在這個人間，宗教對人生的教育最爲透徹，非世俗的知識學問可比，而各大宗教中，則又以佛教的真理最爲究竟。

我們曾經談到，要從凡夫地，達到佛的境界，一定要破除心理的矛盾。因爲凡夫和佛的差異，即在於凡夫一念無明，佛陀卻是念念皆覺，悟透真俗諦理。概略說來，凡夫的無明煩惱

約有十種，所以佛陀在成佛之前，也必得先降伏自心的十種魔軍。

降十魔軍章云——「欲是汝初軍」，要知道，心欲往往像魑魅一樣，困在煩惱叢中無法擺脫。我們若能脫離魔障，使心境澄澈，就叫做「降魔」。所謂凡夫的第一關煩惱是欲，也就是愛欲。有人說：「出家乃是大丈夫事，非將相之所能爲。」普通人若沒有這股超凡的勇氣，絕對無法專心修行。修行第一件事，就是要破除欲念，也就是不爲五欲——「財色名食睡」所束縛。我們若能捨離這五欲的貪着，心境自能澄明，不爲第一關的煩惱魔所障蔽。

「憂愁爲第二」——第二魔軍就是「憂愁」，它是比「欲」念更能障礙我們學道的煩惱。凡夫常因患得患失，而致心境

無法澄澈，這種患得患失的心態，徒增無量苦惱憂愁。心靈隨著境遇的變化而起伏不平。其實，吾人如果沒有「得」的心理，自然就不會有「失」的煩惱。總之，若有求「得」之心，就一定會有「失」的憂愁。所以人生活在最平常、最平淡的日子裡，心理最爲安定；因爲他沒有患得之心，相對的便沒有患失之苦。

諸位！有人說修行很難，也有人說修行很容易。到底修行是困難還是容易呢？答案是兩者都對。因爲對一個意志力薄弱的凡夫來說，修行確實很難，但對一個毅力堅強的人來說，修行卻很簡單。因爲修行並非口頭戲論，而是須腳踏實地的實行，凡是能說不能行的，都不能算是真正佛法。

記得幾年前，我讀過一篇刻劃人性的文章，大意是說，在

一架從巴黎飛往東京的飛機上，機艙裡坐滿了來自德國、日本和中國的人士，大夥在飛行途中，無所不談。由於國情不同，文化背景迥異，所談的話題不免帶有濃郁的本位主義色彩。中國人首先發言，自詡中華文化歷史最悠久，中國人心胸最寬大，必要時可以「殺身成仁」、「捨生取義」等等。日本人聽了也不肯服輸，便強調曰本人意志力最堅強，民族性最勇敢，遭逢失敗時能切腹以贖罪……。座中唯有德國人一言未發，面露微笑，很有禮貌的在旁聆聽。突然飛機在高空時，機長宣佈飛機的一具引擎已經失靈，挽救此危機的唯一辦法，便是得減輕飛機的負重，要求大家將所攜帶的行李丟出機艙外。諸位應當知道，旅客出國身邊所帶都是貴重物品，大夥正在張望之際，只見德國人很快地站起，將他所有的行李一件一件地丟出窗外

；日本人目睹後，也未置一詞，有樣學樣的將行李拋棄；唯獨中國人卻猶豫不決，面有難色，日本人不禁語帶諷刺的問道：「剛才你不是說中國人心胸最寬大豁達嗎？爲什麼你的行李最多最重，卻偏偏捨不得丟掉呢？」中國人在情勢所逼下，只好慢吞吞地站起，百般不情願的將行李給丟棄。等到行李都丟完了，飛機的安全還是未達穩定的程度，機長只得再宣佈說：「爲了讓飛機安全著陸，現在只好再減少機艙內的人數了。」德國人一聽，馬上率先站起，整理好衣冠，仍舊帶著滿臉笑容，向在座的所有人士祝福後，即打開機門，向大家揮手，說了聲：「來生再見！」就勇敢的跳下去了。然而飛機減輕的重量還是不夠，此時日本人也奮然站起，略顯憂愁的漫步走到機門，遲疑了好一會後，終於身子朝東，繼德國人之後跳出機外。最

後機內只剩下自誇民族文化最高，最能在緊要關頭捨生取義的中國人，站在一邊相互地推諉！而最後還是在哭啼聲中被人推出機外……。

諸位！這篇文章雖出自作家之筆，但卻生動的描繪了人性的真實面。我們既生而爲人，生死本就是逃不過的，得與失的分際，也往往繫於一念之間，何苦這樣貪生怕死呢？當知在這個娑婆世界裏，有的人可以在平凡清淡中，過著安詳有意義的人生，一如那位德國人，不唱高調，不發一語，卻能以寬大的心胸來包容別人的是非與愚癡，這即是在平凡中顯露他的不平凡。另外也有一種人，平常信口開河，臨事時卻流露惶恐，放不下的心理，猶如那位日本人。至於最等而下之的，則是愚癡、怯懦之輩，就好比這則故事裏的中國人，平時大拍胸脯，自

吹自擂，不惜往自己的臉上貼金，等到真有事要他付出時，卻又一把眼淚一把鼻涕的承擔不起責任，表露出人性最懦弱、最愚癡、最醜陋的一面。以上所說的，即是這位作家所描繪的三種人生形態。

諸位！人生活在世間，倏忽不過幾十年光景，但有些人使人樂於親近，有些人則令人退避三舍，我們到底要做那一種人，相信大家都很明白。我也曾經跟諸位說過，我們修學菩薩道有四大綱領要牢記在心，此四攝法，即是——「布施、愛語、利行、同事」，也就是說在日常生活裡，我們要具足慈悲喜捨四無量心。所謂「布施」，除了財施外，還可以「愛語」來布施，使人生更美好。諸位要知道，凡夫在此濁惡世中，大都是爲了自我的利益而勾心鬥角，導致患得患失，竟曰爲憂愁所纏

縛。所謂「人生之患，多欲多瞋、多愁爲苦」，欲念愈多，憂愁愈甚，所以我常說：「一般人事業愈大，財產愈多，愈有『得一缺九』的煩惱。」好比小蛇欲吞大象一樣，有自我矛盾的苦惱。所以平常便要培養「布施」的習慣，能捨一分，便得一分。

至於在社會中與人相處，更需要抱持「愛語」、「利行」、「同事」的態度，與周遭的人共事才會和諧愉快。總之，以此四攝法待人接物，縱使身無一物，一定也可以過著富饒充實的人生；反之，有錢有勢的人，若不知節制欲望則憂愁無量，不將名利看淡則其精神生活必然腐敗，空虛無所依止，苦患無量！

以上所說的「憂愁軍」，是我們凡夫的第二大煩惱。所謂

「軍」即是「兵亂」之意，它常使我們的心爲煩惱所遮覆，使良知產生不了作用。三字經裏不也說——「人之初，性本善」嗎？

有人問：「人人既然都有善良的本性，爲什麼這現實的人間卻如此濁惡呢？」這就是大家都被「愛慾」「憂愁」層層制伏的緣故，使得良能無法發揮出來。人一旦生活在憂愁惶恐不安之中；就容易喪失自信心，而陷於怯懦與逃避的深淵，這點大家要千萬注意。今天我們既然是學佛，就要培養正信，對自己要有充分的信心，拿出勇氣來降伏憂愁、欲念，這樣才能獲得輕安和解脫。所謂解脫，就是打開煩惱之結縛，使身心在日常生活得到幸福快樂的意思。

我們應該要常常爲自己祝福，念念解脫自在。反之若一味

追求慾愛，沉溺於憂愁、惶恐，那麼不幸的災禍，定常伴隨在左右。舉例來說，我的身體不好，與健壯之人比較，固然差了一等，但若與殘障病重的人比較，則會深感慶幸。再拿物質條件來說，我們也是比不上不足，比下有餘，能以此心理類推，便當珍惜這份福報，來為更苦難的同胞付出，如此在菩薩道的身體力行中，我們會覺得人生之旅沒有白來，衆生與我們相依共存關係至為密切，而覺得人生充滿了價值與意義。

在此我竭誠希望諸位，努力把本具的「良知」啟發出來，打開「良知」的大門，「良能」才能繼之發揮作用。我要再告訴諸位，歷史上不單是釋迦牟尼佛——這位兩千六百多年前的悉達多太子能夠成佛；在座諸位，亦與釋迦牟尼佛一樣具足了成佛的種性，只是未曾使之精煉而已。我們如果真想成佛證果

，那麼除了修學菩薩行之外，別無他法可循；所以菩薩行的道路，我們一定要殷勤而認真的走下去，做到使衆生見我身、聞我聲就心生歡喜，能將自己修養到這種福緣德相，才算是有了點成績。

請諸位平常要多多調伏自己的心念，培育正確的人生修養，降伏「憂愁」的魔軍，看淡世間的利慾，得時不貪着，失時無掛礙，這才算步入了解脫之門。

TZU CHI FOUNDATION

第二魔軍——飢渴

幾天以來我們共同探討凡夫心靈的十種病態，昨日我們已說到「憂愁爲第二軍」；所謂「憂愁」，就是患得患失、憂前愁後之意。我們要避免這種煩惱，就要開闊心胸，培養智慧，得失都要自在，不必患得患失。

人爲什麼會患得患失呢？就是身心充塞太多無止境的飢渴。所謂「飢渴」，即如飲食常感欠缺不能滿足，人一旦不能節

制這種無止境、無盡期飢渴的追求心理，當所求難滿所願時，必然會產生痛苦。所以在生理上，我們要照顧身體的健康，適度地注重營養的調攝，但以知足適量為原則，勿為口腹之慾所役使。古人也曾說過，山河大地猶有填滿之時，唯獨人類的「鼻下一橫」（指嘴巴）卻永無填滿之日。諸位可以想想，我們的嘴巴填食物已經填了幾十年了，卻是怎麼也沒填滿，明明早上才用過早齋，到了中午便覺得餓了；中餐才剛吃飽飯，傍晚時候卻還是得吃。甚至有人還有吃零嘴的習慣，甜的、鹹的小點心，各式齊全，嘴巴永遠沒有休息的時候。

不久前，我在台中見到一位得鼻咽癌的病患，他因為喉嚨開刀，無法吃硬體食物，但嘴饞食慾發作時，便把東西放進嘴裡咀嚼乾過癮。也就是說，儘管注射葡萄糖或高蛋白，可以補

充他身體機能所需的營養，但卻無法滿足他的口腹之慾，痛苦因此產生。以上這是凡夫口腹之慾影響到心靈的實例，至於心理上無謂的「飢渴」，則更不勝枚舉。

俗語說，人心不足蛇吞象！諸位可以試想，大象這麼龐碩的動物，一條小蛇對牠根本無可奈何，但是行爲上雖做不來，而貪婪之心，卻竟至於想將大象給吞噬下去的程度，可見此蛇之貪得無厭無有了時；我們人會痛苦，其情形也類似於此。若是一位修養到家、看透人生真理的聖者，其物質慾望必然淡薄，才能從淡泊寧靜中長養真實的智慧；這也才是修行的基礎。我們人生在世，有如雪泥鴻爪一般，本就沒有什麼好計較的，一碗白米飯即可以吃飽，只要有足夠的營養，何必非吃滿漢全席之類的大餐呢？住的地方也是一樣，六尺長三尺寬的位置，

就夠我們這副身軀睡得很好，何必侈求什麼高樓華廈才能安住呢？所以我們若能將慾望減低，那麼生活上便沒有什麼煩惱值得計較了。也就是說，學佛的第一步即是要少慾知足，使心靈安住，智慧增長。

有一則事蹟，內容感人，值得在此跟諸位報告。

上個月有一位才七歲大的小孩，將他所有的儲蓄以他父親的名義捐獻出來，他母親帶著小孩來見我。這位媽媽才三十出頭而已，長得很秀氣，她聽了小孩對我說的話後，感動得流淚，她對我說：「師父！我什麼都滿足了，過去我總覺得人生缺少了什麼，永遠有不能填滿的感覺；然而今天，我什麼都滿足了，我感覺自己是天底下最幸福的人。」她接著說：「我的兒子有這份愛父親的善心，身為母親的我，怎可不如小孩呢？他

以他父親的名義捐了六萬元，我要用我兒子的名義捐三十萬元……。」

諸位！這位年輕的母親如今已經到了美國，想要學習一些醫學的知識，希望將來學成回來，能爲病苦衆生付出她的心力。此外她在留學期間利用時間打工，以籌足她當初發心捐獻的三十萬元。此外，她寫給兒子的信中如是說——「媽媽沒有打越洋電話給你，忍著沒有聽到你的聲音，是想節省電話費捐給『慈濟』，我們的時空距離隔得那麼遙遠，但心却牢牢的連在一起。孩子！你要體諒媽媽！」諸位聽聽看，這即是母子連心啊！我們可以推想到，這位母親初到人地生疏的美國，舉目無親，生活一定非常艱苦，然而她却能克服思念愛子之心，化爲奉獻「慈濟」的大愛長情，而將私情昇華起來，這點實在教人

讚歎感動！

諸位！我們大家從事慈濟工作，出家弟子固然是菩薩道的行者，在家居士亦是菩薩道的學者，我們所走的道路既然相同，彼此的心靈更要緊密地連結在一起，散播出燈塔一樣的光芒。大家要體認到，在這生老病死歷劫茫茫的人生之旅中，我們何其幸運，能夠聚在一起為「慈濟」奉獻，藉事來練心。但願我們都能努力節制心靈無止境的「飢渴」——追求——向慈濟的大道勇往精進。只要我們有信心身體力行，一定可以達到慈濟世界真善美的目標，體驗到付出後心靈的快樂與滿足，消除那一份永無止境的飢渴、追求的苦惱。

第四魔軍——渴愛

我們學佛要追求覺悟之道，必定要化解心中之「迷」執。唯有解開「迷」執，才能體悟光明的覺道。先前我們已談到第三種迷執，即第二魔軍——「飢渴」；今天我們再來研究第四魔軍——「渴愛」。

「渴」是追求、希望之意。上回所說的第三魔軍——「飢渴」，兼指生理與心理上的欲求；生理上追求的以食物爲首，心理

上追求的則是無盡的慾望。第四魔軍——「渴愛」，則較偏重物質上的需求，包括食衣住行、男女慾愛，以及親情的追求等等慾念。總括言之，就是對有形物質的追求。

此乃凡夫所追求的對象，大抵不離天地間有形的事物。即以日常生活而言，食物是維持我們色身不可或缺的東西，素食者雖只吃青菜豆腐，照樣可以精神充沛，身體健康；而葷食者却每天無魚、肉則難以下箸，幾乎到了吃盡天下衆生命的地步。所以，雖同樣是吃，一種是慈悲護生的心理；一種是滿足口腹之慾而造作殺業的行爲。諸位想想，這兩者的意義與內涵，是不是有很大的差別呢？

記得三十幾年前，我俗家二弟罹患腦膜炎，住進台中省立醫院，這段期間，我曾在醫院照料他八個多月，得以和裡面的

醫生、護士結識。常聽他們聊天，難免也談「吃」的話題。有一回，他們彼此比較會吃過什麼山珍海味，從十二生肖鼠、牛、虎、兔……一路數下去，聊得十分起勁。其中有一位更是打破紀錄——十二生肖中，只有龍肉沒吃過，其他十一種動物都逃不過他的口腹。真是聽得我當場膽戰心驚。諸位想想，這種追求口腹之慾的行爲，何異於吃盡天下衆生肉呢？

佛經上曾經記載，佛弟子有一次問佛說：「世尊！人間何時才能避免天災人禍，止息刀兵之劫呢？」佛陀回答他說：「只要半夜再也聽不到屠門傳來殺豬淒厲的哀號聲，天下就可以太平了！」以前屠夫殺豬都選在半夜，等天一亮，就趕著到早市去販賣；凡是住在屠宰場附近的人，半夜總會聽到豬隻臨死前的哀號聲。可憐只爲滿足人類的口腹之慾，多少無辜的牲畜

枉死於非命，由此可見，天下的災難多半是人爲造出來的禍因；只要衆生殺業一日不除，天底下就得不到一日的太平。

諸位！追求食物以維護色身，是人類的本性，原本無可厚非。但是葷食者若只爲了逞口腹之慾，即利用各種手段殺害無辜的生靈，那就有違上蒼的好生之德。反而是素食者的粗茶淡飯，既可維護身體的健康，更能以具體行動實踐慈悲的美德。所以說，追求的目標不同，其生活內容也就有所差別。同樣是過一輩子，慾望大的人得花很多的氣力，還無法滿足他的需求；而慾望淡薄的人，少慾少煩惱，便能夠安穩滿足，快樂的終此一生。

除了飲食之外，衣着也是如此。我們修行人平日穿着的壞色衣，只有黑、灰……等幾種顏色，穿着只求能夠遮形蔽體，

獲得基本的溫暖即可，無復他求。而世俗之人往往穿得花紅柳綠，天天得爲了打扮，耗費許多無謂的心神。所以我們觀察人，若看他經常穿着樸素，衣冠整齊，並常保持身體的潔淨，那我們就可以斷定他的人生非常踏實。反之，若對方經常變換服裝的款式，並以此炫耀自豪，那我們就能確定此人極爲虛榮，其內心的物質慾望永無止境。

所以，同樣是在過生活，飲食的目的只是求得溫飽，穿着也只是爲了護身之需，除此之外，還有什麼更深層的意義呢？若是凌越了這個需要的基本範圍，而一味追求華美，那就稱爲「渴愛」了。這種永無止境的追求，只會導致心靈的枯槁，就好像被太陽照射的沙漠那般，諸位想想，沙漠本來就缺水了，却還被烈陽直接照射，其枯槁可想而知，「渴愛」的痛苦即類

似於此。

由此可知，人若能體會此種觀念，善用物質以維持生活基本的需求，就可以節省無謂的時間及物質的浪費，挪注於「取之社會，用之社會」的正途。藉著父母親賜予我們的軀體，用以啓發自己的良知與良能，追求宗教的真理。孔子也曾說過：「朝聞道，夕死可矣！」我們活在天地之間，若只是隨波逐流，讓形軀隨著時間而生老病死，那實在是沒有意義的人生；所以我們應配合社會環境的教育，及古今聖賢對我們的引導，好好探究「生從何來，死往何去」，乃至人生意義何在的問題。若能夠節省下追求食、衣、住、行等等慾望的時間與心力，就可以定靜下來，追求我們所應遵循的人生正路。

人生最有意義的，莫過於「道」。孔子也一再教導我們循

道而行。所以論語中說：「學而時習之，不亦樂乎！」我們要趕緊學習，並時常反覆溫習。諸位要知道，學習的過程好比小鳥學飛一般，當雛鳥剛破殼而出時，羽毛還微帶潮溼無法展翅飛翔，然而儘管牠一再試飛失敗而墜落地面，牠還是會鼓起勇氣，張開翅膀，繼續不停的練習，直到成功爲止。我們學習，也要有「小鳥初飛」的精神，不怕跌倒，不怕失敗，直到學成爲止。

諸位！我們學道也是如此，要以無比堅強的恆心與毅力，盡形壽來追求覺道。我常跟諸位說，成佛是凡夫所追求的目標，而凡夫是成佛的起點，中間的菩薩道則是我們修學的過程。我們想從凡夫到達聖人的境界，一定要切實的身體力行。而在菩薩道上，必得修學菩提覺道，因爲所謂「菩薩」，即是終生

以「上求佛道，下化衆生」爲志的「覺有情」啊！我們既然有心學佛，上求下化，就得先充足好自己的精神，分分秒秒都投注在「上求佛道，下化衆生」的如來家業上，若能如此，才是真正學道的修行人。

話再說回來，所謂「渴愛」，即是指我們內心對物質無止境的慾望渴求。記得有位年輕的委員會告訴我，說她還沒加入慈濟以前，每天起床一打開衣櫥，總會覺得衣服還少一件，腦子裡老是盤算著想外出添購，好不容易買了回來，明天再打開衣櫥時，却仍舊覺得少了一件……。諸位！這就是心理的「渴愛」作祟所致啊！

所以還未學佛以前，我們經常被「渴愛」所役使，心裡老是有欠缺的感覺；縱使一時間好像捕捉到了什麼，却總是無法

安定落實。這就好像在乾旱的沙漠裏灑上一滴水那般，仍舊乾燥如初，起不了絲毫滋潤的作用。如今我們有幸學佛了，我們就要少慾知足，放下對周遭物慾的執迷，而常懷感恩之心。積極的節省有用的時間和精力，充實自己的良能與學養，朝真正有意義的人生正路前進。

TZU CHI FOUNDATION

第五魔軍——睡眠

諸位！人心的欲念好比被太陽照射的沙漠一樣，是那樣乾燥饑渴；而佛法則好似甘露法水，時時滋潤衆生乾渴的心田。

第五魔軍「睡眠」，也是我們追求佛道上莫大的障礙。本來，適度的睡眠，是維持我們精神與體力最好的方式；當我們整天爲工作忙碌，以至於精神耗損、體力不繼之時，適度的睡眠，確實能維持身心的平衡，並保有充沛的活力。然而，休息

的功能也僅止於此，並非用來享受的。

現代人的居家觀念，大抵偏重浴廁與臥室，廳堂的份量反在其次。這與中國傳統的習俗真是大相逕庭。以前人將廳堂視作慎終追遠、天人合一的莊嚴處所，舉凡拜佛、祭祖等莊重儀式，都在此處完成。所以，我們一走進廳堂，自然就會興起慎終追遠的敬重情懷，這即是中國文化與我們生活結合的例子。可惜的是，現代人似乎已忘失了這個習俗，最講究的是衛浴與臥室，最不受重視的反而是廳堂。

講到「睡眠」，使我聯想到佛陀住世時，曾經教導弟子將夜晚分成初、中、後夜三段時間。初夜，弟子們要將佛陀白日的開示記誦在心，反覆溫習，並以此教法修持，相互討論。中夜，則必須坐禪靜慮，思維佛陀今日的教法，並與自己的道業

相互印證，直到後夜，才可以入房休息。諸位想想！夜晚的八個小時，尚得分割成一個階段來使用，那麼可供睡眠的時間能有多少呢？

比較起來，我們多數人常在睡夢中消磨掉寶貴的時間。這裡所說的睡眠，不專指「睡覺」這一層意思，還包括「無所事，虛度光陰」。人一旦「無所事事，虛度光陰」，精神就會萎靡不振，失去生命的意義。所以有句諺語說得非常警惕性——「少年易老學難成」；時光總是稍縱即逝的，若不把握現在還年輕，等到年紀老邁時再想學習，往往就時不我予了。

諸位要知道，一切事業都得靠時間來完成，道業也得經由時間的累積，才能漸次達到目標。在「慈濟」這個慈悲濟世的團體裏，我們每人都是初學者，既是初學者，便要提起奮勇精

進之心，以刻苦的精神、耐勞的毅力來學習。要知道，凡夫也有成爲聖賢的希望，一切端看我們是否真能下功夫，聚精會神地去學習這份道業而已！

「慈濟」這份工作，可以說是人間極富意義的事業，同時也開啓了佛教一頁嶄新的歷史。兩千多年來，佛教慈悲的教義雖然人人皆知，但大都止於談空說妙的階段，少有實際入世的作品。

如今我們從事慈濟工作，却能秉承佛陀的教理，積極表現在具體的行動中，使佛法與社會的需要真正結合爲一，這才是大乘佛法精神的發揚。所以我們從事「慈濟」工作者，應該積極的以身作則，努力學習，像蠟燭那般的燃燒自己，照亮普天下的芸芸衆生，並接引有情的衆生，共同走進「慈濟」這個和

諧美好的世界，不讓時間空過。

記得當年我離家到台東時，有天早上，和修道法師在一家豆漿店裡，看到牆壁上有一幅對聯，這兩句詩是——「靜裡常思前日過，老來補讀少年書。」意思是一日之中，我們要常靜下心來省思，反省過往的不是，縱使到了老年，也要再溫習年少時所讀的書籍。諸位！我們年輕時就應及早向學，即使年歲已經老大，也不可輕易服老，仍舊要努力學習，切莫在睡眠中虛度光陰，浪費生命。

諸位！在長時期的忙碌中，我們難免會有疲累之時，但是我們要懂得利用時間。以我而言，身體若是無恙、精神還好之時，除會務之外，我就會多用一些腦力來看書、寫寫改改文章。反之，若像這幾天身體酸痛得無法集中精神的狀況，那我就

選擇做些不必耗損太多精神的工作，如此反而能減輕病痛之苦。人若是無所事事，只知想著痛啊！苦啊！那麼時間只是平白的過去，痛苦反而更加嚴重。通常我若是病痛到無法端坐的地步，我就會強忍著到工作房看看大家，鼓舞大夥工作即修道的意志；這樣，人雖仍在病中，也能發揮一點正面的作用。

人都同樣是如此過一輩子，我們要儘量提起精神，讓生命過得更充實，更有意義。也期望諸位好好把握時間，切莫懈怠放逸，更不要在睡眠中虛度光陰，讓每個時刻都保持清醒，好好在菩薩道上精進。

第六魔軍——怖畏

人生在世，時常處於怖畏之中。所謂「怖畏」，即是害怕、恐懼之意。諸位！世上有那一種人尤其會害怕、恐懼呢？那就是心地黑暗的人。譬如有的人一走在暗路上就會惶恐不安，那就是心地黑暗不明的緣故，才會感到前途茫茫，唯恐一步走錯，步步皆非。我們學佛，就是要學得一片光明的心地；我們的心地若能時現光明，對人坦誠，彼此肝膽相照，就不必怖畏

人生道途的障礙，也無須提防別人對自己不利。所以，若想要別人對你好，幫助、護持你，那就必須先以光明的愛心對待一切衆生。如此，方能處處遇到好人，廣結善緣，自然就不會怖畏恐懼了。

總而言之，我們學佛，就是學習時時打開自己的心門，讓溫暖的陽光照耀我們的心地。

什麼是溫暖的陽光呢？那就是佛法。佛陀正是以愛的教法，來教導衆生的心地，使我們的良知良能時時刻刻都能彰顯出來，並以光明照耀一切衆生。

期盼諸位聞法後，都能依教奉行，努力降伏心中「怖畏」的魔軍，當自己心靈的主人，好好在菩薩道上精進。

第七魔軍——疑

人生最可憐、最可惱的，莫過於疑心病重的人。我們若多了一分疑心，相對地就減損一分信心；如果我們連自己都失去了信心，當然就無法產生毅力與勇氣，那麼教別人如何能信賴我們呢？所以，我們應該降伏疑心，並建立自我的信心。

我時常引用一句話——「信爲道源功德母，長養一切諸善根。」意思是信心乃一切道業與功德的根源，世間一切有形無

形的事業，都是經由信心所散發出來的願行；所以信心也能長養一切衆生本具的善根。

諸位！人一生下來，本來就擁有清淨無染的善念，佛教稱之爲「善根」。儒家的啓蒙書三字經裡也說過——「人之初，性本善」，可見大家都具備這份寶貴的善根與善性。那麼爲什麼還會有人誤入歧途、作奸犯科呢？那就是一時間被無明的欲念所遮蔽，致使善根無法顯露的緣故。所以培養善根之前，一定要先建立信心。除了對自己有信心外，對人生的目標也要有充足的信心；而產生信心的方法，莫過於藉助宗教的力量。

我們經常可以見到，有些人的人生觀原本消極頹唐，悲觀厭世，缺乏生存的信心與勇氣；但是只要因緣具足，水到渠成的步入宗教之門，他自然有如撥雲見月一般，看開了世間一切

物事，心中了無罣礙，並能自我鼓勵，甚至以鼓勵自己的力量來鼓舞一切衆生。我們「慈濟」這個溫暖和諧的團體，就充滿著這種數不清的實例。所以說，唯有宗教的力量，能夠鼓舞我們的身心，並帶來人格上的新生。

諸位！我們若對自己有疑，就容易墮落沉淪，迷失了人生的方向；若對他人有疑，就無法與人建立善緣，成就有意義的事業。諸位都知道，任何事業的成功，都需要無數人心血的投注，才能順利的進行；倘使我們對周遭的人有了疑心，什麼人樂意幫助我們呢？所以，心量若無法容納別人，則不易成就事業。

為什麼內心互相無法包容呢？那就是心中有了「疑網」，將別人拒於網外，別人若想走進我們的心中，立刻就被疑網隔

開，無法建立互信的感情，甚至彼此猜疑爭鬥，人際關係演變到這種地步，人家怎麼肯爲我們付出呢？我們只要減少一分外界的助力，自己也就少了一分立足社會的因緣，勢必無法在群體中與人合群相處。所以，我們若想在群眾中成就志業，一定要先破除第七魔軍「疑」心，建立充足的信心與信用。

總而言之，請諸位要時時刻刻打開信心之門，接受陽光的照耀，再以自己心地光明照耀一切衆生。世間事都是彼此相對的，只要我們以真誠的愛心待人，以光明磊落的心胸任事接物，則人生到處都充滿了真善美。所以對人一定要有信心，不要無事生疑；多一分疑，則少一分信；多一分信，則少一分疑。讓我們共同以正確的宗教信仰，掃除第七魔軍——「疑心」的陰影，走向踏實而有意義的人生。

第八魔軍——含毒

諸位！衆生大多數都太愛自己了，難免會有一種自我保護的本能，唯恐受到傷害。有時保護自我過甚，甚至可能演變到先攻爲上的地步。俗語說：「先下手爲強，後下手遭殃」，很能代表一般人的心理病態。好比我們看到蛇時，往往無來由的就想置牠於死地，這是爲什麼呢？因爲怕被蛇咬。然而蛇與牠的同類相處時，一向相安無事，爲什麼遇到人時却凶性大發呢

？原因也是同樣的怕被人打死啊！所以人同此心，心同此理，衆生都是偏愛自己太過，才會主動去攻擊對方，這便是所謂「含毒」。

連一般禽獸也是如此。前些天報紙上登載了一則消息，說一隻雌虎生下三隻小虎後，却又狠心地將牠們吃掉。事後根據獸醫的研判，認為是雌虎愛子心切，當牠聽到鄰穴的大老虎傳來兇暴的吼聲，心生不安，牠爲了避免自己的幼虎受到傷害，索性自己將牠們吃掉。

我們人類也有類似的情事。記得上個月報上有則新聞，說一位懷孕的婦女得知先生有外遇，心生報復，先奪走自己另外兩名子女的性命，自己再行自殺，釀成全家三屍四命的慘劇：……。這也是內心「含毒」所造成的不幸。我們多數衆生就是太

愛自己了，很多得失痛苦看不開，才會導致悲劇的下場。此種「含毒」的心理，不僅表露在親密的家庭分子之間，一般人際關係也隨處可見。比如同事之間相處，大多數人都是看不得別人好，當別人能力強，受到器重與賞識時，自己每每瞧不下這口氣，而心生誹謗，百般挑剔，甚至人前人後搬弄是非，引發人際間的矛盾與衝突，這都是「含毒」的具體表露。

諸位！人與人之間要相互扶持照顧，這才是健康的群體社會。當我們有意無意說人是非、毀人形象時，無異於「逆風揚塵」，沒有不被自己拋撒出去的沙子反吹到自己臉上的。所以，誹謗他人是絕對無濟於事的，只是徒然毀壞自己的形象而已。古人說得好：「是非止於智者」，一切的造謠與誹謗，只有心存相等含毒的愚人才會受到影響；若有智慧的人聽到流言

蜚語，頂多是一笑置之，或報以憐憫的眼光。所以造謠生事的人，只是徒然顯露自己的無知與愚昧罷了。諸位一定要深記這個道理。

大家更要明白，有時候無意間的散播是非，雖然沒有傷害到人的身體，但却可能毀壞了別人的名譽與形象，這種罪比傷人還要嚴重。因為髮膚之痛只是一時的，然而名譽與形象的損傷，却可能扭曲他人一輩子的人格，這樣的損傷，豈是任何有形相的金錢所能彌補的呢？所以無形的毒素有如空氣中的污染一樣，我們若有含毒之心，就要趕緊掃除，以免害人害己，貽禍社會。

世間的衆生大都愚痴無明，有時我們怎麼說，對方就怎麼信，不僅自造口業而已，連那些無知的人也被拖下去造業，這

實在是是一大可怕的憾事。諸位要知道，世間的禍亂，大抵起於自亂亂人，我們「慈濟」這個清淨的團體，絕對不應有這種情形發生。所以，在日常生活中，諸位一定要常自我警惕，自我反省，一旦發覺自己對人有所不滿，便要趕緊收攝自己的心念，以寬宏大量之心善待他人，一如我一再叮囑的——「對人要寬心，講話要細心」，如此必可化解「含毒」之心，利益一切衆生。

第九魔軍——利養

第九魔軍——「利養」。「利」就是名利，「養」就是享受。人一旦貪着於名聞利養，就會束縛了自我的人格。中國有句話說「人到無求品自高」，偏偏多數衆生却不斷貪求，不知厭足，求人時寧可矮人一截，極力諂曲攀附；等到別人來求我時，却又貢高我慢，高人一等。這都是衆生心的毛病。

我們活在現實世界，時常會有這種無奈，每當遇到有事去

央求人，總得低聲下氣，就連我也不曾例外。

記得當初建院時，爲了趕辦手續，我們總得向人陪笑臉、說好話，乃至展開救濟工作，也常遭遇類似的情形。猶記前幾年「賽洛瑪」颱風來襲，屏東、高雄地區災情慘重，面對如許茫茫的衆生，簡直不知從何着手，才能將善款發放得恰到好处。幸而我們不怕辛苦，擬定辦法挨家挨戶的前往調查，然而這樁工作須借助鄉鎮公所民政科的資料，才能配合進行。當我們前往鄉鎮公所請求支援時，時間尚早，承辦人還沒來上班，等他上班了，却說資料還沒整理好，好不容易等到資料整理好時，他却說要下班了……。有一回，一位台北的委員忍不住跟我說：「師父！我們爲什麼要向人低頭，看人臉色？我們的目標是要救人，爲什麼却要在此受氣呢？」

我說：「人家沒有叫我們來，是我們主動要來的。如今只有經由他們的協助，我們才能順利地推動救災的工作，他是站在被求的立場，難免仗勢凌人，我們是求人者，也只能低聲下氣。」

諸位！我也求過人，看人家的臉色。不過大家要知道，我們是爲了苦難的衆生而去求人，心裏便覺得坦坦蕩蕩，並不自覺矮人一等。我常跟諸位說，救人的人是最幸福的，救人者要感謝被救助者，所以我們並沒有以高人一等自居。

佛法常說，「菩薩所緣緣苦衆生。」世間爲什麼會有菩薩這種到處受人恭敬、崇仰的有德者呢？那即是因爲有苦難的衆生，讓菩薩得以發揮他的良知與良能，去成就他菩薩道業的緣故。所以說，實在沒有人來求我們，而是我們心甘情願來爲

衆生服務；我們慈濟的工作者，一定要有這層體認，才能解開世俗「利養」軍的纏縛。我們的利不是小我的私利，而是顧及大我的公利；我們之所以付出，絕無物質的享受，而是以救度衆生離苦得樂爲我們心靈最高的享受。

我曾經說過，修行要利用三種方法，其中第一種是「繫緣修心」，意思是我們的心要善用因緣來收攝。但是要以什麼因緣來磨練、收攝自心呢？諸位要知道，我們的心所以會渙散，無法和境界接連在一起，乃是雜亂心重的緣故；現在要將雜亂的心收攝回來，一定要依靠因緣，也就是境界。

有句話說「月至上品諸風靜」，是指月圓當空時，大地一片清淨。我們的心若能修養到最高的品格，自然也是一片清涼靜明。然而，要怎樣才能達到「靜」與「明」的地步呢？有句

詩說「心持半偈萬緣空」，佛陀所開示的教法不貴在多，只要我們用心依一言半偈來修持，就可以得到莫大的利益。

以我而言，我到底依靠什麼法門來修行呢？自我出家開始，便一直勞碌奔波，從來不曾依止過那位師父；當初與修道師隨著「境界」而轉，過著惶恐不安的生活，除了衣食困窘不繼外，連找一個棲身的處所也不可得。當初流落到台東「鹿野」的山上時，借住在王母廟旁的一間破房子，不用開窗，即可看到外面的景物，外邊的光線也能直接照射進來。床是用竹子做的，上面只胡亂鋪了一些稻草和一層破舊的草蓆。當時我是日中一食，甚至有時沒有白米，便撿地瓜、花生、樹葉來充飢，心裏却還惶恐著被人發現抓回去還俗，如此的不能安心。

直到離開鹿野山，輾轉來到花蓮正式出家。心情雖然安定

下來了，却還是過著貧瘠的物質生活；從康樂村去一趟花蓮，往往得以兩腿代步，偶爾才搭得起公車。記得有一次，身上僅存一元五角，而公車票價是三元，只好搭到北埔下車，再走路回地藏廟。邊走邊持誦大悲咒，從北埔到地藏廟的路上，總共可持七七四十九遍。然而這段安定的日子，却只有半年之久。至於如何修行，則始終都是我鞭策。

六個月後，「境界」再度現前，又無法安住下來，只好離開地藏廟，到花蓮市內慈善寺開講地藏經，如此一波三折，遍歷風霜……。

諸位！你們想想，憑我如此惡劣的因緣條件，我是如何成就的？既沒有安定的環境可以自修，好不容易有個棲身落腳之處，却又只有短短的半年，中間又無明師的指引。幸而我始終

抱持一份信念，那就是一切「爲佛教、爲衆生」這六個字；這既不是一偈，也不是半偈啊！

幾十年來，我時時警惕自己，反省自己，生命是否爲名利而活？從事慈濟是否出自私心？如此不斷自我反省，觀照心地，日常生活中不管行住坐臥，待人處事，我眼睛雖然看著前面，心底却始終回過頭來反觀自省；所以才能在繁雜的生活中不致迷失，當一個踏實守分的修行人。

在此我願以過去的人生經驗，誠懇地鼓勵諸位時時反觀自照，在動念行爲之際，檢討是否貪著名聞利養，久而久之，心靈自可提升到「月至上品諸風靜」，「心持半偈萬緣空」的境界。

第十魔軍——自高

學佛的道路有重重難關，降伏第九魔軍——利養，也就是突破名利和享受。我們若能轉私利爲公利，抱持「犧牲享受」的精神，就能突破「利養」的心理魔障。

所謂「自高」，就是貢高我慢。人若貢高，就會輕慢他人，結不淨緣。經中說「第十軍自高，輕慢修道人；諸天世間人，無能破此者。」是指世間人或天人都解脫不了輕慢他人之心

，只要是欲界衆生，難免都有輕重不等的我慢習氣。我們學佛，若要去除色、欲二界的煩惱，就得降伏貢高我慢心。好比我們慈濟委員，能夠由我說的話——「不用太在意茶杯所缺損的一小角」，而悟得「不要老是看人家的缺點」，真是難能可貴。每個人都有缺點，我們不要過於挑剔，而應儘量欣賞他人的優點；對自己則不可自滿。若是自滿則易產生貢高之心。

上次我們說過，修行人要以三種方法來修行。

第一種是「繫緣修心」；因爲人生在世，一切離開不了衆緣，宇宙生生不息，我們生活在其中，常誤以爲地球不會運轉，殊不知大至宇宙，小至我們的身心，何曾有過一時半刻的靜止，而且時時都在動中。那麼要怎樣才能制伏妄心，使它由動轉靜呢？那就得「繫緣修心」。藉助「境界」，使我們妄動的

心調伏下來，轉雜念心成清淨心。好比我們做事始終不能做得很好，往往就是雜念心重，分辨不清事情的先後本末及重點所致；另外提筆作文時，也常絞盡腦汁而卻無從下筆，也多半由於雜念的作祟。總而言之，心不專、念不一，做事就難以成就。若想心專念一，就必須把雜念心收攝起來，只留下清淨的一念心，這就是「繫緣修心」。

除此之外還要「藉事練心」。人生在世，不免時常會接觸到複雜的人事，而所謂「修行」——修養，就是藉複雜的「人事」來練心。我們時常可以看到，有些人渾渾噩噩的虛度一生，一事無成，原因就在於他缺乏面對現實人事的信心與勇氣；而心性軟弱之人，也較容易為人事問題所困擾。好比有些修行者，常存有逃避人事、遠離複雜境界的妄想，去找一個耳根

清淨、與世無爭的環境來自修。這種消極隱遁的修行態度，其實跟「真正與世無爭」的境界是兩回事，誤解了修行的真義，而在心外的現象上奔馳。這種逃避現實、不理世事的心態，即是消極。

諸位要知道，真正佛教本色，是不怕做事，而且要積極投入人間服務。在服務的過程中，心靈不被環境所轉，勇敢的突破萬難，難行能行，難忍能忍；做到別人不能捨而我們能捨、別人不能行而我們能行的地步，這才是「藉事練心」。倘使我們不會經過人事境界的磨練，又從何得知自己的信心有多大？毅力有多深呢？所以，一定要「藉事練心」來自我驗證。

在座諸位不少人都在本會上班，每天一大早出門，都會受到大自然環境的考驗，有時遇到雨天，便不得不穿起雨具冒雨

前來。如今時令已然入冬，當別人還沈酣在溫暖的被窩時，我們卻得挺起胸膛，冒著寒流來上班；平常別人上班閒著可以喝茶、看報、談股票，而我們這裡卻從上班開始便埋首工作，除了午餐時間外，片刻都不得休息；平常別人五點半即已下班，而我們多數同仁卻得忙到六點多，甚至七點以後；甚至還有人發心住下來，利用晚上寶貴的時間來做事，這種不計代價的付出精神，即是「藉事練心」的最好例子。

想想我們在此的每位同仁，都來自彼此不同的家庭，有不同的生活習慣與性格，價值觀也不盡相同，要能夠在長期的共事中和睦相處，就只有藉助人事的接觸來自我磨練、自我忍辱，一直忍到「沒有忍」的境界；積極方面，還要拿出寬大的襟懷與心量，容納一切人的好與壞，不要存有貢高我慢之心，如

此才能降伏「自高」的魔障，增進人我之間的和諧。有句話說——「難行能行，難捨能捨，難爲能爲。」唯有這樣，才能昇華我們的人格，這就是第二種境界——「藉事練心」。

第三種境界——「隨處養心」。意指我們要隨順因緣、環境來培養我們的心。有句話說——「靜時養氣，動時練神」，靜的時候練氣，可以磨練我們的氣質與氣度；動的時候則要統一精神，將精氣、精神、氣質統攝爲一。諸位一定記得我曾一再說過，我們不要因責任及負擔重，而思逃避，反而要加強自己的力量，積極地爲衆生服務。想想看！一個人只有兩隻手，其力量何等有限，只有藉助團隊群體的力量，才能長期而有效地爲衆生服務。而要達到這個目標，當如何着手進行呢？那就要「藉事練心」，來練出我們的謙虛與涵養，寬心與誠懇。

壇經曾說過——「內能自謙是功；外能禮讓是德。」自己內心不貢高，謙虛待人就是「功」，對別人不起驕傲侮慢心，時時尊敬他人就是「德」。功德若能完成，力量就大，別人自然樂於幫助你、護持你，再大的責任也承擔得起。所以我們若想在世間成就事業，一定要先成就自己的品德，昇華自己的人格，而從最基本的「隨時隨地尊重他人」做起。

總之，要降伏第十魔軍——「自高」，就絕對不可輕侮他人，偏偏世間衆生多半是「軟土深掘」（閩南語），見人家有修養就以爲好欺侮，我們修行人千萬不可如此，反而更要敬重有修養的人；若對方修養欠佳，則應抱持悲憫之心，切勿計較怨嫌，若能真正做到這種地步，自然超越凡夫、天人的境界，減輕色、欲二界的習氣與煩惱。

諸位，我們若被這十魔軍所剋制，就會長期沈淪在六道中，飽受自己心魔的主使與折騰，不得清淨和解脫。反之，若能突破這十種心魔，轉「十魔」成「十利」，不僅自利利人，功德無量，亦且爲天、人所共同讚歎景仰。要知道，凡夫是學佛的起點，成佛是我們終極的目標，而這中間修學菩薩道的過程則是困難重重。佛陀當初就是突破這十種魔關，才圓滿成佛的。如今我們身爲佛弟子，也要學習佛陀此等降魔的大無畏精神，好好在心地上下工夫，才不辜負佛陀慈悲應世的本懷。

佛教慈濟慈善事業基金會

的地址和服務電話——

本會：花蓮縣新城鄉康樂村21號

TEL：（038）266719.

臺北分會：臺北市吉林路101號1樓

TEL：（02）5418347.

臺中分會：臺中市民權路314巷2號

TEL：（04）3224073.

屏東：屏東縣長治鄉繁昌村中山路120號之1

TEL：（08）7623926

美國慈濟靜思堂：Buddhist Tzu - Chi Association of America
1000 S. Garfield Ave. Alhambra, CA. 91801

TEL：（818）2813383.

慈濟醫院：花蓮市新生南路88號

TEL：（038）561825 - 32.

慈濟護專：花蓮市德興路144號

TEL：（038）337261

慈濟文化志業中心：臺北市長安東路一段50號6樓

TEL：（02）5366781.

濟貧基金郵撥專戶：0018533 - 2（靜思精舍）

建設基金郵撥專戶：0688779 - 1（佛教慈濟基金會）

贈書基金郵撥專戶：1078254 - 5（慈濟道侶雜誌社）

降伏十魔軍

講演者 證嚴法師

印贈者 佛教慈濟基金會

花蓮縣新城鄉康樂村21號

電話(038)266779

編印者 佛教慈濟文化志業中心

臺北市長安東路一段50號6樓

電話：(02)5366781

排版者 文盛電腦排版有限公司

印刷者 燕南彩色印刷有限公司

出版日 中華民國80年4月1日重排一版

※助印本書 請劃撥10782545慈濟道侶雜誌社

慈濟小叢書 4

TZU CHI FOUNDATION

降伏十魔軍

講述者 證嚴法師

印贈者 佛教慈濟基金會

花蓮縣新城鄉康樂村 21 號

(038)266779

編印者 佛教慈濟文化志業中心

臺北市長安東路 2 段 50 號 6 樓

(02)5366781

贈送結緣 歡迎助印